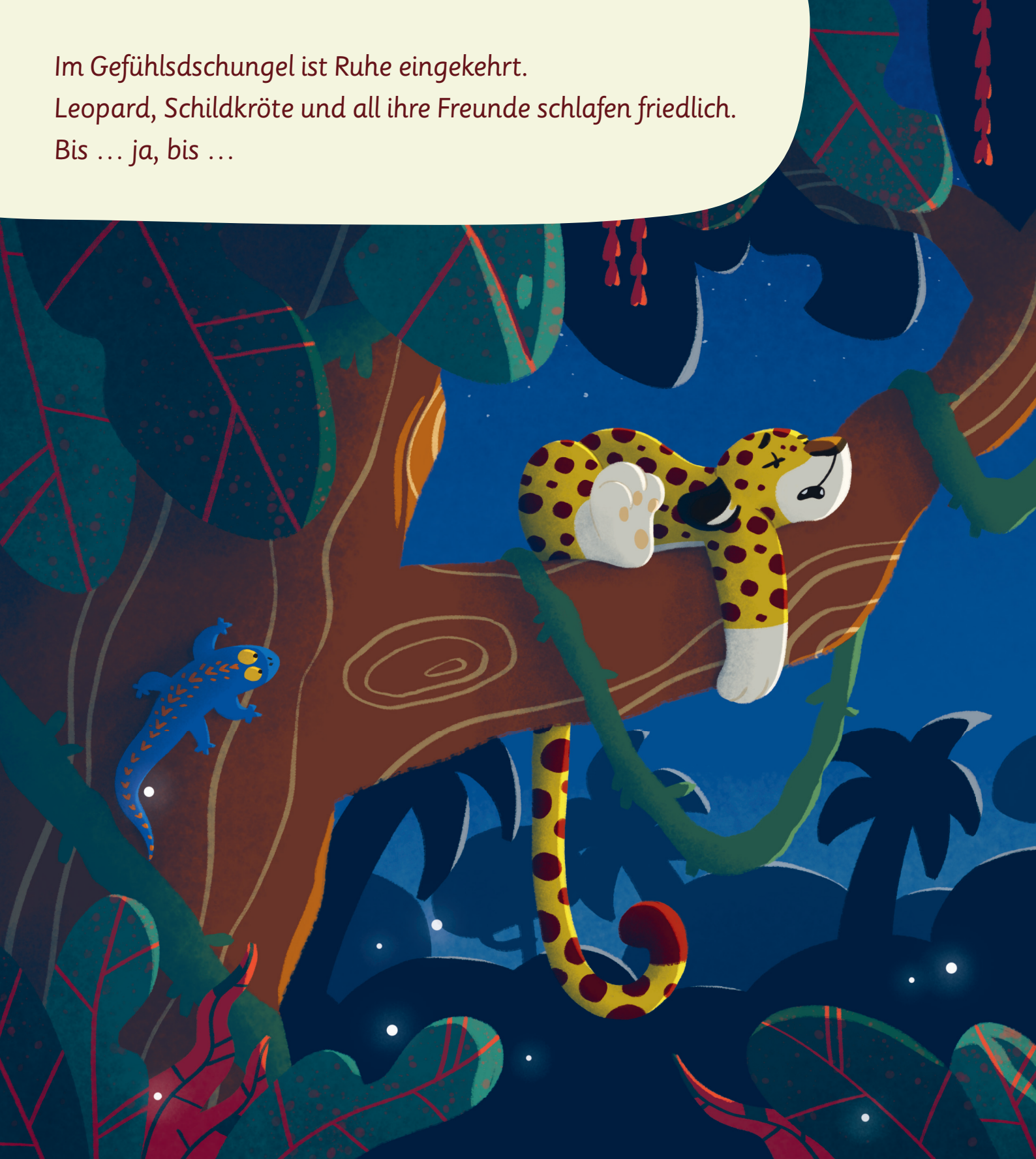
ANGST IST EIN GUTES GEFÜHL

Community EDITIONS × EIN GUTES GEFÜHL

Im Gefühlsdschungel ist Ruhe eingekehrt.
Leopard, Schildkröte und all ihre Freunde schlafen friedlich.
Bis … ja, bis …



KRÄÄÄH!
PSST, RUHE!
WIE SOLL MAN DENN BEI SO EINEM LÄRM SCHLAFEN?

Ich will nach Hause.
In mein Nest.
Auf meinen Baum.
Ganz ruhig,
ich tu dir nichts.
Oje, du zitterst ja
wie Bambusblätter!

Komm, ich helf dir suchen.
Kann doch nicht so schwer sein,
einen Baum im Wald zu finden.

Vorsicht, Schlange!!!
AAAAA

UUUUUAAAA
Das war mein Schwanz.

He, bleib doch hier!

Ähm, alles okay bei dir?

… Tukan?
Ich seh doch,
dass du blinzelst.

Hm, na gut. Ich weiß echt nicht,
was ich tun soll. Viel Glück bei der
Suche nach deinem Baum!

HALLO DU!

Du kannst dir Gefühle wie kleine, gutmütige Monster an deiner Seite vorstellen. Sie zeigen dir, was dir Freude macht, was dich traurig stimmt und was dir manchmal Angst einjagt. Manche sind laut und hüpfen wild herum. Andere sind leise und verstecken sich gut. Aber alle gehören zu dir und alle möchten dir etwas sagen.

In diesem Buch geht es um ein ganz spannendes Gefühl: die ***Angst****.*

Angst ist ein sehr starkes Gefühl und fühlt sich nicht angenehm an. Dann fühlst du dich ängstlich. Wenn du Angst hast, möchtest du vielleicht zu lieben Menschen, die dich beschützen oder dich verstecken. Das ist ganz normal. Alle Menschen haben Angst vor etwas! Aber auch Angst ist ein hilfreiches Gefühl. Denn Angst zeigt dir, dass es eine mögliche Gefahr gibt und du vielleicht aufpassen musst.

WAS MACHT DICH ÄNGSTLICH?

Hier kannst du sammeln, was dich ängstlich macht, aber auch, was dir in solchen Momenten besonders hilft! Mach das Stück für Stück – du kannst immer wieder zurückkommen und mehr dazumalen oder -schreiben, wenn dir etwas Neues einfällt.
Du kannst für die Angst eine bestimmte Farbe wählen und für die Hilfe eine andere. Schreibe an die Linien und füge so viele Striche hinzu, wie du magst: